

						11月16日(日)
朝	寒い日が続くようになりました。 体を温める食材で、おいしく体を温めましょう！					ごはん 厚揚げのおろし煮 みそ汁 ふりかけ(うめ)
昼	* スープやなべ料理、煮込み料理で温まる&消化のサポート 野菜は生で食べるよりも、茹でたり、煮込んだりすることで消化が良くなります。 シチュー、ポトフ、肉じゃが 等					ごはん 牛すき煮 きゅうりのおろし酢和え フルーツ缶(黄桃) きのこ汁
おやつ						ソフトクレープ(バナナ)
夕	* 朝食をしっかりと食べましょう 食事を摂ると体がぽかぽかと温まる感覚があると思います。 朝から体を温めることで、仕事や家事が活動的になるかも……？ 朝から用意するのは大変！ という方は、パンとインスタントのスープだけでも 素敵な1日のスタートがきれるかもしれません。					ごはん さばのみぞ焼き 冬瓜のそぼろがけ フルーツ(パイン) 昆布佃煮
	* タンパク質を摂りましょう タンパク質は体を温める効果があるそうです。 肉や魚が食べにくい…といった方は、乳製品やたまごなども食べやすいかもしれません。					

	11月17日(月)	11月18日(火)	11月19日(水)	11月20日(木)	11月21日(金)	11月22日(土)	11月23日(日)
朝	卵雑炊 豚肉と野菜の炒め煮 フルーツ缶(マンゴー)	ごはん ピーマンのきんぴら みそ汁 ふりかけ(かつお)	あんぱん 野菜とベーコンのソテー 牛乳 フルーツ缶(パイン)	芋粥 ツナと野菜の炒め物 フルーツ缶(洋梨)	かに雑炊 豚じゃが フルーツ(りんご)	チョコパン 大根のポトフ 牛乳 フルーツ缶(ミックス)	ごはん 鶏肉と野菜の味噌炒め すまし汁 ふりかけ(のりたま)
昼	ごはん 白身魚の野菜あんかけ 肉じゃが フルーツ缶(キウイ) みそ汁	手作りカレー コールスローサラダ フルーツ缶(白桃) 福神漬け	ごはん かれいの揚げ浸し 五目おから フルーツ(オレンジ) みそ汁	ごはん ほっけの塩焼き 里芋の含め煮 フルーツ缶(キウイ) みそ汁(長ねぎ・わかめ)	ごはん 鶏肉のタルタルソース焼き 切り干し大根の煮物 フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(豆腐・ねぎ)	ごはん ますの漬け焼き 茄子のそぼろかけ フルーツ缶(パイン) お吸い物	ごはん しいらのムニエル ポテトサラダ フルーツ(オレンジ) コンソメスープ
おやつ	さつま芋蒸しパン	どら焼き(カスター)	スイスロール(バニラ)	黒糖饅頭	ワイン一蒸しパン	カステラ	和のパンケーキ
夕	ごはん 鶏肉のゆず醤油ソース 高野豆腐の含め煮 大根のさっぱり和え すまし汁	ごはん さわらの香味焼き なすの煮浸し フルーツ(りんご) 香の物(つぼ漬け)	ごはん 豚肉のポン酢炒め 冬瓜の土佐煮 ほうれん草のナムル すまし汁	ごはん ビーフシチュー いんげんとベーコンの炒め物 フルーツ缶(黄桃) ピクルス	ごはん 黒ムツの幽庵焼き かぶのきのこあんかけ 昆布豆 すまし汁	ごはん 牛肉の煮物 金平ごぼう 畠菜とかまぼこの和え物 みそ汁	ごはん 回鍋肉 えび焼壳 フルーツ缶(白桃) 中華風沢庵

	11月24日(月)	11月25日(火)	11月26日(水)	11月27日(木)	11月28日(金)	11月29日(土)	11月30日(日)
朝	中華雑炊 小松菜の煮浸し フルーツ缶(キウイ)	ごはん 人参のきんぴら みそ汁 ふりかけ(たらこ)	クリームパン ジャーマンポテト 牛乳 フルーツ(りんご)	鶏雑炊 里芋の揚げ出し フルーツ缶(マンゴー)	卵雑炊 大豆五目煮 フルーツ缶(洋梨)	あんぱん ベーコンと野菜のソテー 牛乳 フルーツ缶(キウイ)	ごはん 豚肉と野菜の炒め物 吉野汁 ふりかけ(かつお)
昼	そぼろ散らし寿司 筑前煮 ほうれん草の和え物 すまし汁	鶏南蛮そば がんもの含め煮 切り干し大根のサラダ フルーツ缶(みかん)	ごはん 豚肉の香味ソースかけ 小松菜の錦糸和え フルーツ缶(マンゴー) みそ汁	炒飯 えびと厚揚げの塩炒め 杏仁フルーツ 中華スープ	ごはん さばの味噌煮 豚肉とじゃが芋の煮物 フルーツ缶(りんご) すまし汁	ごはん マトウダイの香味焼き なすのみぞ炒め フルーツ(パイン) お吸い物	ごはん 牛肉の和風炒め ビーフン炒め フルーツ缶(マンゴー) 中華スープ
おやつ	鳴門金時ケーキ	ペアクリームワッフル	今川焼き(カスター)	ストロベリーカスタータルト	吹雪饅頭	スイスロール(モカ)	さつま芋蒸しパン
夕	ごはん さばの塩麹焼き かぶと絹揚げの煮物 白菜のゆかり和え フルーツカクテル	ごはん スペニッシュオムレツ 冬瓜とえびのコンソメ煮 フルーツ缶(黄桃) 香の物(赤しその実漬け)	ごはん 白身魚のバジル焼き かぼちゃの煮物 ほうれん草とちくわのお浸し すまし汁	ごはん 鶏肉の生姜焼き 大根とさつま揚げの煮物 畠菜の和え物 フルーツ(オレンジ)	ごはん ハンバーグ カリフラワーサラダ フルーツ(黄桃) コンソメスープ	ごはん チキンカツ 冬瓜のえびあんかけ 香の物(しば漬け) 豚汁	ごはん 黄金かれいの焼き浸し さつま芋と昆布の煮物 フルーツ缶(みかん) きゅうりの生姜醤油和え

※献立は一部変更になる場合があります※